

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędw ica sopocka Kozłowski 50 g Rukola 10 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udko z kurczaka pieczone 220 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 466,1 Energia [kJ] 10 524,4 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 231,9 Węglowodany ogółem [g] 225,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 113,7 Sód [mg] 1 929,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 74
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędw ica sopocka Kozłowski 50 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Jabłko gala 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 296 Energia [kJ] 9 903,6 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 221,6 Węglowodany ogółem [g] 204,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 109,8 Sód [mg] 1 891 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 77
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Połędw ica sopocka Kozłowski 50 g Tw aróg krajanka 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Jabłko gala 1 szt Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Udko z kurczaka pieczone bez skóry 220 g Puree ziemniaczane z koperkiem 100 g (MLEKO) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, cebulą i olejem słonecznikowym 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Ogórek zielony 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 408 Energia [kJ] 10 426,6 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 233,3 Węglowodany ogółem [g] 208,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 111,6 Sód [mg] 2 398 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 63
2026-01-02 piątek	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorpcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salata Mix 10 g Papryka czerwona 60 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Gruszka 1 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa pomidorowa z makaronem krajanka 350 ml (MLEKO, PSZENICA, SELER) Dorsz na parze 100 g (S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECH WL, SOJA, SELER, SEZAM) Sos koperkowy 80 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Ryż biały 200 g (SELER) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorpcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser topiony 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 171,5 Energia [kJ] 12 724,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 196,9 Węglowodany ogółem [g] 274,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 112,1 Sód [mg] 2 115 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 55,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-02 piątek	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salata Mix 10 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Kakao 250 ml (MLEKO) Cukier jednorazowy 5 g Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SOJA, SELER) Dorsz na parze 100 g (S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECH WL, SOJA, SELER, SEZAM) Sos koperkowy 80 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Ryż biały 200 g (SELER) Fasolka szparagowa 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 032,5 Energia [kJ] 12 090,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 186,6 Węglowodany ogółem [g] 261,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 106,9 Sód [mg] 1 448,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 56,3
	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Jajko gotowane na półtwardo 1 szt (JAJA) Salata Mix 10 g Papryka czerwona 60 g Herbata bez cukru 250 ml Kiwi 2 szt Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER) Dorsz na parze 100 g (S02, GLUTEN, GORYCZYCA, ORZECH WL, SOJA, SELER, SEZAM) Sos koperkowy 80 ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER) Ryż brązowy 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schab ze szpizami Drozd 40 g (GORYCZYCA, SELER) Ser topiony 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 022,8 Energia [kJ] 11 929,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 191,7 Węglowodany ogółem [g] 260,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 106,8 Sód [mg] 2 078,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 15,8
2026-01-03 sobota	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Ser żółty półtłusty 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Ogórek zielony 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy ze słonecznikiem 100 g (MLEKO, JĘCZMIEN, PSZENICA, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Schabowa Kanapkowa Olewnik 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 1 862,9 Energia [kJ] 6 953,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 54,4
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 1 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedrob 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier jednorazowy 5 g Banan 1 szt Skyrowocowy 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Buraki gotowane oprószane 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bulka wrocławska 50 g (GLUTEN, ŁUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 1 szt Wędlina - Schabowa Kanapkowa Olewnik 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 1 702,2 Energia [kJ] 6 370,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 217,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 890,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 57,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA UCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-03 sobota	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Filet pieczony premium Cedral 40 g Ser żółty półtusty 40 g (MLEKO) Roszponka 10 g Ogórek zielony 50 g Herbata bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g Skyr naturalny 1 szt (MLEKO)	Zupa jarzy nowa 7-składnikowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO) Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLUTEN, GORYCZYCA, SELER, SEZAM) Kasza pęczak 100 g Surówka z kapusty białej z marchewką 200 g Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Schabowa Kanapkowa Olewnik 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 2 955,9 Energia [kJ] 11 630,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 188,9 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 105 Sód [mg] 1 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 30,9
	UCK PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 65 g (PSZENICA, ŻYTO) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rukola 10 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Rosół z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka książęca 120 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Ser żółty półtusty 50 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 492,7 Energia [kJ] 14 048 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 234,3 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 125,9 Sód [mg] 3 778,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 75,6
	UCK ŁATWOSTRAWNA	Chleb baton pszenny 150 g (PSZENICA) Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Wędlina - Szyńka dębowa drobiowa N ikpol 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa 250 ml (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Cukier jednorazowy 5 g Pomarańcza 200 g Deser mleczno-ryżowy smakowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Rosół z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Brokuły na parze 120 g Kompot jabłkowo-wiśniowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLUTEN, LUBIN, ŻYTO) Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Pomidorki koktajlowe cherry 50 g Herbata 250 ml Cukier 5 g	Energia [kcal] 3 029,5 Energia [kJ] 12 102,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 195 Węglowodany ogółem [g] 233,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 110,9 Sód [mg] 2 507,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 66
2026-01-04 niedziela	UCK Z OGR. ŁAT. WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Masło jednorporcjowe 10 szt (MLEKO) Kielbaski wieprzowe 100 g Ketchup jednorazowy 1 szt Twaróg krajanka 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa bez cukru 250 g (MLEKO, JĘCZMIEN, ŻYTO) Pomarańcza 200 g Deser mleczno-ryżowy naturalny 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 80 g (GLUTEN, PSZENICA) Puree ziemniaczane z koperkiem 200 g (MLEKO) Surówka książęca 120 g (S02, SELER) Kompot jabłkowo-wiśniowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy z mąki żytniej 100 g Margaryna jednorporcjowa 10 szt Wędlina - Poledwica sopocka Kozłowski 40 g Ser żółty półtusty 50 g (MLEKO) Papryka czerwona 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Energia [kcal] 3 505 Energia [kJ] 14 105,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 237,3 Węglowodany ogółem [g] 255,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 126,2 Sód [mg] 4 067,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 50,1